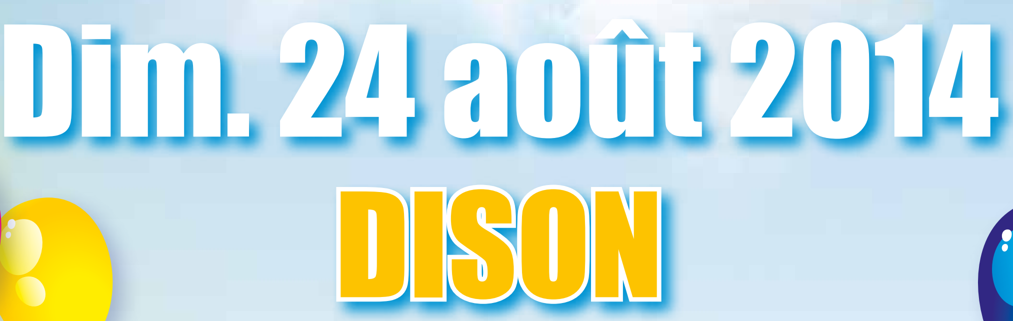


Solidaris magazine







DISON



Animations & Concerts GRATUITS pour toute la famille !

www.solidarisday.be



Le magazine de la Mutualité socialiste et syndicale de la province de Liège - n°3 août 2014 - bureau de dépôt : Liège X - Editeur responsable : Fondation Solidaris, 36 rue Douffet - 4020 Liège











Sommaire

Le magazine de la mutualité Solidaris et de ses partenaires du réseau Solidaris www.solidaris-liege.be // Coordination éditoriale et responsable d'édition : **Frédéric Fassotte** // Journaliste - **Mélissa Martin** // Coordination : **Karin Balthazart** // Comité de rédaction : Alain Bonjean, Antoinette Deliège, Ronny Deneumoustier, Françoise Devalériola, Jean-Marc Ernes, Séverine Gohy, Catherine Tydgat, Carole Verdin // Mise en page : **Hugues Pesser & Audrey liégeois** // Impression : Imprimerie Roto Smeets



Edito

Le plaisir d'être ensemble...

A l'heure où j'écris ces lignes le gouvernement fédéral n'est pas encore formé.

A l'heure où vous les lirez, ce sera sans doute le cas.

Il nous reste à espérer que ce nouvel exécutif ne mette pas à mal notre mode d'organisation sociale, ce modèle reconnu par le FMI et l'OCDE comme ayant permis à la Belgique d'atténuer les effets les plus graves de la crise de 2008.

Dans un monde en recherche d'identité et de projets solidaires nous avons plus que jamais besoin les uns des autres. Les citoyens éprouvent le besoin de se réunir pour sentir la force du groupe. Ne pas être seul face à ses problèmes, savoir que l'on peut compter sur l'aide de la collectivité est primordial. Mais il est tout aussi important d'être là quand les autres en ont besoin. En effet, la solidarité ne se pratique pas à sens unique. La sécurité sociale, construction merveilleuse que nous défendons inlassablement doit se concevoir comme un filet de sécurité en cas de coup dur. Mais, elle doit aussi être comprise comme une échelle pour s'en sortir. Car c'est cela aussi la solidarité, la conscience que ce l'on reçoit de la collectivité n'est pas un dû mais une aide pour aller de l'avant et prendre pleinement sa place comme citoyen responsable.

Le plaisir d'être ensemble et la force de la solidarité, nous vous proposons de les vivre lors de nos deux évènements de la fin de l'été.

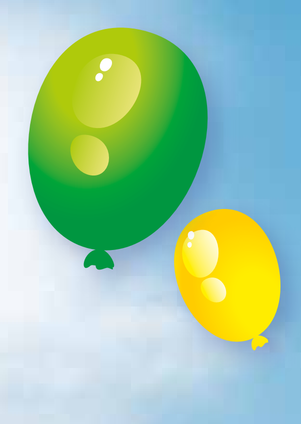
Nous vous donnons tout d'abord rendez-vous à Dison le 24 août pour la 7è édition du Solidaris Day.
Devenu l'événement familial numéro un en Province de Liège, il a déjà rassemblé depuis sa création plusieurs centaines de milliers de personnes venues découvrir en famille les animations ludiques et les concerts que nous proposons.

Solidaris vous invite ensuite à un autre grand rassemblement solidaire : la 2è édition de la Fête des Solidarités.
Nous vous y attendons les 30 et 31 août à la Citadelle de Namur.
Vous étiez plus de 23.000 l'an dernier à vous y retrouver pour prendre part à des débats et des concerts de grande qualité.

J'espère avoir le plaisir de vous retrouver lors de ces organisations de Solidaris, la mutualité pour qui la solidarité se vit !







Dim. 24 août 2014

DISON

Animations & Concerts GRATUITS pour toute la famille !





www.solidarisday.be

EDITEUR RESPONSABLE : PIERRE ANNET - MUTUALITÉ SOLIDARIS - 36, RUE DOUFFET - 4020 LIEGE





la santé c'est notre métier,

votre avenir est entre de bonnes mains !

La mutualité Solidaris et ses partenaires du réseau vous invitent à les découvrir **en famille** en participant à des **animations ludiques** et **interactives** :

Eclatez-vous en 1 clic • Venez vous glisser dans la peau d'un chirurgien ! • Parcours en chaise roulante • La tête de l'emploi • Plonge-toi dans nos décors de cinéma et relève un défi ! • A la découverte de la détente et de la rencontre • Les 3N de la consommation pour acheter malin et responsable • Jardiner, récupérer, créer, c'est bon pour la santé ! • Se former, être certifié, c'est possible à tout âge • Jeux et photos fun • Deviens pharmacien et réalise ton shampoing aux plantes...

Sports et découvertes :

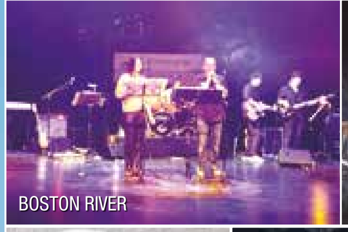
Mur d'escalade • Parcours aventure aérien • Initiation au tennis, squash, golf, handball, karaté, VTT, cirque, zumba... Venez rencontrer les ambassadeurs de ces disciplines !

Petite restauration d'ici et d'ailleurs





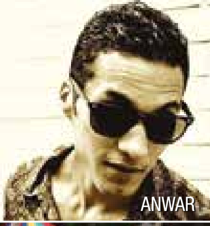
Plaisirs et sports pour tous, Solidaris Day est accessible aux Personnes à Mobilité Réduite


BOSTON RIVER


PHILOU ET LES ÉTOILES PHILANTES


TAM ECHO TAM


XAMANEK


ANWAR


LES VACHES AZTÈQUES


THE GREASE MONKEYS


GRAND BEN


PIERRE THEUNIS



GRANDE SCÈNE :

12H30 : THE GREASE MONKEYS
14H30 : GRAND BEN*
16H00 : LES VACHES AZTÈQUES*
17H30 : SURPRISE
19H30 : PIERRE THEUNIS

PETITE SCÈNE :

10H30 : BOSTON RIVER
12H00 : PHILOU ET LES ÉTOILES PHILANTES*
13H30 : TAM ECHO TAM
15H00 : XAMANEK
16H30 : ANWAR

** Spectacles pour les enfants*

Plus d'infos sur cette journée ?

www.solidarisday.be













LES SOINS



REMBOURSÉS POUR TOUS

Hors suppléments d'honoraires éventuels

Dans nos 20 établissements hospitaliers partenaires

Voir liste sur www.solidaris-liege.be

Pour tous :

Sans franchise et sans plafond

- ☑ Chez tous les spécialistes
- ☑ En dentisterie
- ☑ Vos prises de sang
- ☑ L'imagerie médicale : écho, radio
- ☑ Et aussi les soins infirmiers via la CSD

Chez le médecin ou prestataire de VOTRE CHOIX

Pour les -18 ans :

Sans franchise et sans plafond

- ☑ Chez les généralistes
- ☑ Pour les soins infirmiers
- ☑ Chez les spécialistes
- ☑ Chez les kinés

☑ À l'hôpital aussi !

Pour les adultes :

Sans franchise - Franchise de 25 €/an

- ☑ Chez les généralistes
- ☑ Chez les ophtalmologues
- ☑ Chez les gynécologues



Pour les plus de 75 ans, Remboursements des visites du généraliste

CONDITIONS : Avoir un DMG (Dossier Médical Global) dès 3 ans ouvert chez son généraliste et être en ordre d'assurance complémentaire (moyennant respect des conditions statutaires)

Plus d'infos : en agence ou sur www.solidaris-liege.be

Solidaris - Entreprise certifiée ISO 9001 - ISO 50001



Première affiliation :

mode d'emploi !

Tant que votre enfant est aux études, il reste couvert par votre mutualité et ce en tant que personne à charge. Une fois ses études terminées, un job entamé, ou dès l'âge de 25 ans, votre enfant doit s'affilier comme titulaire dans la mutualité de son choix. Quand l'entrée dans la vie active pointe le bout de son nez, les démarches et la paperasse ne sont pas loin… Solidaris vous guide, vous et votre « jeune », parce qu'une mutualité doit être la solution, pas le problème !

A quoi ça sert de s'affilier ?

Tout d'abord en Belgique, l'inscription est obligatoire. Cette dernière permet le remboursement des soins médicaux, elle paie vos indemnités d'incapacité de travail et défend vos intérêts auprès de l'INAMI. C'est ce que l'on appelle : l'**assurance obligatoire**, peu importe la mutualité choisie les avantages sont identiques. Par contre là où ça diffère, c'est dans le cadre de l'**assurance complémentaire**. Moyennant une cotisation mensuelle obligatoire de 9,90€ Solidaris octroie des avantages supplémentaires! Pour les jeunes citons par exemple : l'avantage contraception (40€/an), l'avantage diététique (100€/an), le permis de conduire à un prix démocratique grâce à Drive Mut.

En plus de ces avantages, Solidaris et son réseau de partenaires proposent une série de services (soins à domicile, centres de planning familial, service social, clinique) qui apportent une aide précieuse à chaque étape de la vie ! Sans oublier un secteur associatif (FPS, Latitude Jeunes, ASPH,...) très actif dans le domaine de la santé et de la citoyenneté en mettant notamment à disposition des écoles de promotion sociale, en proposant des vacances et des informations sur des thématiques comme l'avortement ou l'égalité homme-femme.

Quand faut-il s'affilier ?

Encore étudiant ?
Tant qu'un jeune est aux études, il est couvert par la mutualité de ses parents. Une fois celles-ci terminées, il doit obligatoirement s'inscrire en tant que titulaire auprès d'une mutualité. Si votre enfant prolonge ses études au-delà de ses 25 ans, il est obligé de se titulariser.

Début d'une activité professionnelle
Dès qu'un jeune décroche son premier emploi ou qu'il s'installe comme indépendant, il ne peut plus être repris comme personne à charge. Il doit s'affilier à une mutualité, le plus tôt possible, et ce, même s'il n'a pas encore 25 ans.

Si un jeune perçoit des allocations d'insertion, que faire ?
Durant la période de stage d'insertion professionnelle, tout jeune peut rester à charge de ses parents. Par contre, dès qu'il perçoit des allocations d'insertion, il doit s'inscrire à une mutualité en tant que titulaire même s'il n'a pas encore 25 ans et/ou habite toujours chez vous.

En quelques clics !

L'affiliation est possible en ligne, les jeunes ont leur espace pour s'informer et poser leurs questions, les démarches y sont simplifiées et en quelques clics, l'affiliation est faite

Plus d'infos : www.solidaris-liege.be/jeunes

Vous pouvez également vous procurer les documents nécessaires auprès de nos conseillers dans nos points de contact.



Vos avantages

de l'Assurance Complémentaire



Allergies

JUSQU'À 90€/AN !

Solidaris intervient pour les antihistaminiques / le dépistage des allergies / les vaccins désensibilisants.



Bébé arrive

SANS LIMITE DE REMBOURSEMENT !

300€ de prime de naissance et bien d'autres avantages…



Diabète

JUSQU'À 240€ PAR AN !

Solidaris intervient pour l'achat de tigettes, lancettes ou aiguilles / Diététique / Podologie / Test à la marche et Podomètre



Médecines douces

JUSQU'À 210€/AN

Solidaris intervient pour toutes prestations de médecines douces confondues et de médicaments homéopathiques



Médicaments

JUSQU'À 250€ PAR AN !

Antihistaminiques/ Médicaments génériques/ Médicaments homéopathiques

Conditions de remboursement en agence et sur www.solidaris-liege.be



Choisissez bien votre opticien !

L'achat d'une nouvelle paire de lunettes peut souvent peser lourd dans le portefeuille ! Bien choisir son opticien est la première étape **pour diminuer la note** ! Voici **quelques conseils** pour y voir plus clair…



Conventionné ou pas, ça change quoi ?

Sur prescription médicale et sous certaines conditions, l'INAMI prévoit une intervention pour les frais de verres, de montures pour les enfants et de lentilles.
Pour profiter à 100% de cette intervention, il faut se rendre chez un opticien conventionné. Sachez que si ce dernier ne l'est pas, l'intervention sera réduite de 25%.
En Belgique, 20% des opticiens sont « non conventionnés », veillez donc à **bien vous renseigner avant de choisir votre opticien !**

Comment trouver un opticien conventionné ?

1. Posez la question à l'opticien de votre choix.
2. Utilisez notre outil en ligne et vous obtiendrez la liste des opticiens conventionnés près de chez vous : www.solidaris-liege.be/outils (rubrique « Trouver un prestataire de soins »).
3. Vous avez un doute ? Demandez l'aide de votre conseiller mutualiste. Il se renseignera pour vous : 04/341 62 11

Vous êtes affilié Solidaris ?

Alors, profitez de réductions supplémentaires dans les magasins Optique Point de Mire !
Tous les opticiens de la chaîne partenaire Optique Point de Mire sont conventionnés. En plus des remboursements officiels, ces magasins proposent aux affiliés Solidaris, en ordre de cotisations, une réduction sur les montures, les verres et les lentilles :

- **-30% de réduction pour les moins de 18 ans**
- **-20% de réduction pour les 18 ans et plus.**





La panoplie du **nouveau-né !**

La naissance d'un enfant est une étape de la vie qui réjouit mais qui peut aussi poser question ! Comment se préparer ? Comment choisir parmi une multitude de produits et de marques ? Faut-il se fier à l'homéopathie ? Dans ces moments-là, votre pharmacien est là pour vous rassurer, vous conseiller et vous réorienter en cas de besoin.



[Le saviez-vous ?]

A l'approche d'un heureux évènement, vous pouvez recevoir gratuitement une petite trousse contenant : échantillons, biberon, produits et informations pour les soins du bébé et de la maman !

Les soins de votre nouveau-né nécessite toute votre attention, pensez à vous rendre dans votre officine, un mois avant l'arrivée de votre nouveau-né pour vous procurer une trousse de base contenant : du liquide physiologique pour le nez et les yeux, un produit pour désinfecter le cordon ombilical, des suppositoires, des lotions, une sucette, des biberons et une crème pour les fesses. Si la majorité de ces produits sont disponibles à la maternité, il n'est pas inutile de se les procurer pour le retour à la maison !

Allaitement ou biberon ?

C'est un grand débat mais toute femme a le libre choix du mode d'alimentation de son enfant. Quand l'allaitement n'est pas souhaité ou pas possible, le lait en poudre constitue une alimentation parfaitement adaptée. Le pédiatre est LA personne de référence pour vous aider à choisir le lait qui conviendra à votre nouveau-né. Chaque marque a conçu une panoplie de laits pour répondre aux différents besoins et soucis du bébé (allergies, crampes intestinales, régurgitations, constipation). Les laits premier âge ne sont disponibles qu'en pharmacie, n'achetez pas de deuxième âge en grande surface pour vous dépanner. En cas d'urgence, foncez dans une pharmacie de garde. Chaque bébé, chaque âge est différent et chaque lait est adapté ! Si vous privilégiez l'allaitement, Pharma Santé loue des tire-laits. Les prix d'achat varient de 30 à plusieurs centaines d'euros et dans ce cas-ci, le prix détermine souvent la qualité. Pour vous éviter un tel investissement, votre pharmacie met à disposition des tire-laits d'une valeur de 350€à raison de 30€par mois. Toutes les informations dans votre officine Pharma Santé.

Les lingettes à petite dose !

Les lingettes font souvent l'objet de critiques car certaines contiennent du phénoxyethanol , un conservateur chimique et d'autres contiennent du parfum, ces produits peuvent causer des réactions cutanées. La peau du nouveau-né est très fragile donc il faut y être attentif et choisir de bons produits, les moins allergisants possibles ! Les lingettes sont très pratiques mais un petit coton humide s'avère tout aussi efficace, n'hésitez pas à l'imprégner légèrement d'un lait de toilette hypoallergénique. Pour la toilette, n'oubliez pas de nettoyer les paupières avec une compresse de liquide physiologique, utilisez également des cotons tiges spéciaux, qui ne pénètrent pas trop profondément. Enfin, nettoyez délicatement les narines à l'aide d'un sérum physiologique.

Homéopathie, pourquoi pas ?

Quand le patient est un enfant de quelques mois de nombreux traitements sont proscrits. Parfois, l'homéopathie est une alternative qui ne présente aucun effet secondaire, aucune interaction médicamenteuse et qui ne nécessite pas de prescription médicale. Avant de se lancer dans cette voie, une petite distinction s'impose entre la phytothérapie et l'homéopathie. « C'est à base de plantes donc c'est homéopathique », cette affirmation est fausse et peut s'avérer dangereuse. La phytothérapie concerne les plantes et est très puissante, ces médicaments sont interdits aux bébés, de plus les effets secondaires sont nombreux. L'homéopathie, elle concerne aussi bien des plantes que des minéraux et des insectes mais toujours en dilution. Pensez donc à l'homéopathie pour les poussées dentaires, les coliques, les piqûres d'insectes, les hématomes, ect…

Quel que soit le souci à traiter, la règle d'or à connaître pour utiliser les granules homéopathiques est de répéter les prises le plus fréquemment possible au début, par exemple chaque 20-30 minutes et espacer ensuite les prises dès amélioration des symptômes. Plus on l'utilise tôt, plus c'est efficace, si toutefois, vous ne constatez pas d'amélioration dans les 24 à 48h, consultez !

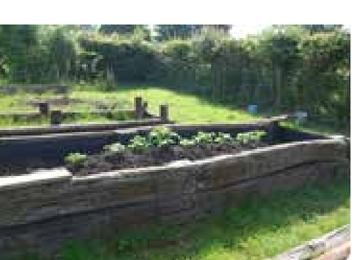
On ne rigole pas avec la santé des enfants, n'hésitez pas à franchir le seuil de votre pharmacie, les conseils sont GRATUITS !

Le Fagotin :

un retour à l'essentiel, chargé de sens…

Depuis près de 10 ans, Le prix du Jury Solidaris récompense des acteurs du secteur non-marchand. L'occasion de mettre en lumière des initiatives solidaires qui trop souvent restent dans l'ombre. L'édition 2014 a comme maîtres mots : « l'accès à une alimentation de qualité pour tous». Le Jury a départagé les nombreux dossiers de candidature et 6 projets ont été primés ! Revenons sur une des associations récompensée par le jury mais aussi par le personnel de la mutualité. Prenons la direction de Stoumont où se situe la ferme d'animation **Le Fagotin asbl…**





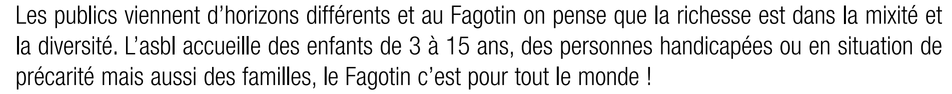


La concrétisation d'un rêve…

C'est par une belle journée ensoleillée que nous partons à la rencontre de **Bernadette Abras, directrice et fondatrice du Fagotin.** Déjà beaucoup d'activités en ce lundi matin, les enfants parcourent le site, les canards se dorent la pilule au soleil et Bernadette, elle, règle les détails pratiques avant de nous rejoindre pour partager un petit bout de son histoire.
Le Fagotin, c'est la concrétisation d'un rêve celui de Bernadette et de son mari, qui un jour ont décidé se réorienter professionnellement. Bernadette est logopède de formation et au fil de ses rencontres, elle a découvert le réseau des fermes d'animation. Déjà sensibilisée à l'environnement, l'idée a germé et avec son mari, ils ont décidé de mettre leur façon de vivre au service des personnes. Le principe est d'utiliser l'éducation relative à l'environnement et à la ferme pour travailler sur le développement, l'épanouissement et l'émancipation de la personne depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte.

Renouer avec le monde animal et végétal !

Une dizaine de personnes travaillent avec Bernadette, ensemble, elles proposent des activités très simples qui permettent de renouer le contact avec le monde végétal et animal. Donner du sens à nos actions, à notre consommation, Bernadette en est convaincue ! Faire comprendre ce que l'on mange et d'où ça vient afin de saisir les implications mondiales de notre mode de vie, voilà ce qui motive l'équipe mais l'objectif est de conscientiser sans culpabiliser et sans moraliser, en analysant ses expériences, et en écoutant ses émotions.



Les publics viennent d'horizons différents et au Fagotin on pense que la richesse est dans la mixité et la diversité. L'asbl accueille des enfants de 3 à 15 ans, des personnes handicapées ou en situation de précarité mais aussi des familles, le Fagotin c'est pour tout le monde !

Le coup de pouce du prix du Jury, c'est une reconnaissance mais c'est aussi une aide financière qui permet de concrétiser des projets. Au Fagotin, l'équipe prévoit l'aménagement d'un potager pour des groupes d'adolescents handicapés mentaux. Les bacs de culture sont surélevés afin de permettre un meilleure accès aux personnes à mobilité réduite. La construction d'un four solaire est également prévue pour transformer et déguster les légumes du potager. Les groupes travailleront sur les différents modes de cuisson, et notamment la cuisson à basse température à laquelle on reconnaît des bienfaits pour la santé ! Suite au prochain épisode…

6 associations primées…

Le Fagotin est un des six projets récompensés pour leur implication citoyenne, citons également l'asbl « Les passereaux », « Le jardin des enfants asbl », « l'association du potager d'Awans », « Ecoutons les jeunes AMO » et l'asbl « Présence et action culturelles régionale de Verviers ». Vous souhaitez en savoir plus ? Téléchargez le livret de présentation en ligne sur **www.solidaris-liege.be/prixdujury**













SELAH SUE - ARNO - BLONDIE

YASIIN BEY AKA MOS DEF WITH BLACK JACK JOHNSON PLAYS JIMI HENDRIX

IRMA - AXELLE RED - STEPHAN EICHER

MAXIME LE FORESTIER - BALKAN BEAT BOX

LES OGRES DE BARBACK - LA PEGATINA

TINARIWEN - BABYLON CIRCUS - COELY- BLACK BAZAR

BAI KAMARA JR - S-CREW - BOULEVARD DES AIRS



3 GRANDS DÉBATS



2 CONCERTS ENFANTS
30 ANIMATIONS
GRATUITES



LE VILLAGE AVEC
30 ASSOCIATIONS



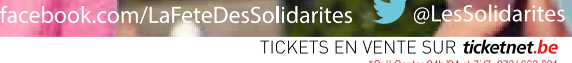
CONCERTS ENFANTS :

HENRI DÈS
ALDEBERT



LAFETEDESSOLIDARITES.BE

facebook.com/LaFeteDesSolidarites @LesSolidarites



ÉDITEUR RESPONSABLE: FÊTE DES SOLIDARITÉS ASBL - ALAIN THIRION - RUE SAINT-JEAN, 32-38 - 1000 BRUXELLES



































CANAL C













Des ogres engagés !

Les Ogres de Barback, c'est l'histoire de 4 frères et sœurs : Alice, Mathilde, Sam et Fred qui sont unis depuis 20 ans autour d'une même passion : la musique !
Rencontre, échange et partage, voilà des mots qui pourraient parfaitement décrire ces ogres. Ils tracent leur route et vont de festival en festival, avec des projets et des collaborations toujours originales !
Ils seront à la Fête des Solidarités le 30 août prochain, pour fêter « 20 ans de festivals ».
Rencontre avec Fred, un ogre engagé !



Les Ogres de Barback, artistes engagés ?

« Nous sommes engagés dans la vie de tous les jours, sur scène, dans notre métier... Avec les Ogres, nous avons été élevés comme ça, dans des valeurs humanistes. Dans nos quartiers, nous sommes chacun intégré dans des milieux associatifs et en tant qu'artistes, on soutient des causes: Médecins sans frontières en France, Handicap International... On a aussi fait le choix d'être toujours indépendant et libre et ça c'est notre engagement principal ! »

A ce sujet, vous avez pris part à l'impulsion d'un label (Irfan) car vous vous ne retrouviez pas dans le schéma traditionnel de production de disques. Indépendant et artiste, c'est possible aujourd'hui ?

« Pour la petite histoire, nous avions une maison de disque qui était sur le point de nous produire un album, on leur a dit qu'on partait en tournée en chapiteau. Ils nous ont répondu : « si vous faites ça, c'est hors de question et on arrête avec vous ». Donc on s'est retrouvés seuls à faire notre production et ça s'est très bien passé. Alors aujourd'hui, je ne sais pas si je pourrais le conseiller car c'est quand même un sacré chantier... Mais en attendant, si on n'a pas l'ambition de vendre des millions d'albums, et juste en vendre ce qu'il faut tranquillement, c'est quand même une belle alternative... »

C'est une des clés de votre succès ?

« En tout cas, c'est la clé de notre liberté. On a pu faire tout ce qu'on voulait et quand on le voulait. »

La musique est un moyen de faire passer des messages, qu'en pensez-vous ?

« On a toujours considéré notre musique comme ça. Nous n'écoutons pas énormément de chanteurs qui font de l'eau de rose et des choses légères. Après, il y en a qui le font très bien et on respecte. C'est juste que quand c'est engagé, ça nous parle. »

Votre nouvel album « vous m'emmerdez » est un résumé de vos 20 ans de carrière, racontez-nous…

« Déjà l'album s'appelle « Vous m'emmerdez », c'est donc un passage. En plus, le groupe a 20 ans, nous on ne dit pas quel âge on a... L'album est un coup de gueule car en France, actuellement, il y a le front national qui fait un gros score, il y a aussi des gens qui sont descendus dans la rue pour protester contre le mariage homosexuel. Face à cette situation, on a l'impression de ne pas vivre dans le même pays que les autres gens. Nous on trouve ça complètement normal que tout le monde ait les mêmes droits et que l'on de partage les richesses. Cet album est donc un coup de gueule ! »

Collaborer avec d'autres artistes, c'est votre dada…

« Oui, à chaque tournée, on a des invités. On joue avec d'autres gens. D'ailleurs à la Fête des Solidarités, on sera avec la Fanfare Eyo'nlé, la fanfare du Bénin, avec cinq cuivres et trois percussions. Rencontrer des gens, c'est notre raison de tourner… »



15 minutes avec Jean-Pierre Darroussin

L'été de Jean-Pierre Darroussin fut riche en sorties cinéma : La Ritournelle, Au fil d'Ariane et septembre verra l'arrivée de Bon rétablissement dans les salles obscures… Nous l'avons rencontré en juin dernier, en pleine promo bruxelloise. La fin de journée se fait sentir et malgré des interviews à la chaîne **Jean-Pierre Darroussin reste à l'écoute et disponible pour répondre à nos questions !** Nous avons 15 minutes top chrono, c'est parti…

La promo, c'est quelque chose d'indispensable mais est-ce que vous appréciez ?

« Oui, moi j'aime bien car c'est un jeu cérébral, il s'agit de développer son expression, son langage et ce en étant en rapport avec sa pensée du moment. On découvre des endroits et on rencontre des gens différents. Il me semble que c'est l'essence même de la vie que de circuler, de rencontrer et de développer sa pensée, on peut faire pire dans la vie, non ? Cela dit, c'est exigeant, on se rend compte qu'à la fin d'une journée, le cerveau a été mobilisé et on est fatigué… »

Les dernières interviews deviennent compliquées ?

« Pas forcément, et c'est vrai aussi dans le jeu d'acteur. Avec la fatigue, il y a un certain lâcher prise, quelque chose qui fait qu'on est dans un autre rythme et c'est une autre façon d'aborder les choses… »

Interpréter ça permet d'être plus tolérant ?

« C'est une des qualités du métier de comédien… Le fait d'être obligé de se mettre à la place de quelqu'un d'autre, d'instruire le dossier d'un personnage surprenant et dont la vie est peut-être très éloignée de la

Jean-Pierre Darroussin en quelques dates…

Né en 1953
Sa carrière débute au théâtre en 1976
Tantôt au théâtre, tantôt au cinéma, il touche également à la réalisation avec un premier long métrage en 2006

Quelques films clefs :

1992 : **CUISINE ET DEPENDANCES** - Philippe MUYL

1996 : **UN AIR DE FAMILLE** - Cédric KLAPISCH

1997 : **LE POULPE** - Guillaume NICLOUX

2002 : **LE COEUR DES HOMMES** - Marc ESPOSITO - La saga continue en 2006 et en 2013

2006 : **DIALOGUE AVEC MON JARDINIER** - Jean BECKER

2007 : **LADY JANE** - Robert GUEDIGUIAN

2011 : **DE BON MATIN** - Jean-Marc MOUTOUT

2013 : **RENDEZ VOUS À KIRUNA** - Anna NOVION



sienne, ça vous amène à comprendre et à être plus tolérant. Au départ, il y a une distance qu'il faut nourrir, il faut combler le vide entre ce que l'on ne connait pas et soi….Vous imaginez un monde, où tout le monde serait capable de faire cette gymnastique et de faire l'effort de combler cette distance qui nous sépare de l'étrangeté ? Ça ne serait quand même pas si mal ... Et parfois, il n'y a même pas de curiosité vis-à-vis de l'inconnu, la peur prend le dessus et ça se transforme en rejet vis-à-vis de l'autre... »

Quel est votre moteur ?

« L'émotion, elle est souvent faite par la révélation, le moment où l'on capte quand quelqu'un comprend ou réussit quelque chose, quand on est le témoin d'une avancée, d'une progression même chez un enfant … À chaque fois, ça me procure une émotion… Donc ça doit être quelque chose qui me touche… et ce dès que je sens qu'il y a de la civilisation qui se fait (rires).»

Jean-Pierre Darroussin, vous êtes engagé ?

« L'engagement implique une croyance et parfois pour moi elle a une petite limite. En plus, à un moment donné cette croyance a besoin d'ordre pour se légitimer. Et l'ordre me fait peur, ça peut supprimer la justice, j'avoue que je préfère un certain chaos. Je crois plus au hasard qu'à la détermination donc pour toutes ces raisons-là, c'est difficile d'être réellement engagé. Et quand on est acteur en plus, on est très vite catalogué même si avec les films de Robert Guédiguian[1] on peut se dire que je suis « classé » comme quelqu'un de gauche… »

Vous êtes attaché à la Suède pour des raisons personnelles mais vous y avez tourné également, quand vous en parlez, vous évoquez une société différente, vous pouvez nous en dire plus…

« La suède est un pays où l'esprit de compétition, de performance, de divisions des individus les uns entre les autres, est moins présent. Et ça fait du bien. Alors, je ne vis pas suffisamment en Belgique pour savoir comment ça se passe mais en tout cas en France, ces derniers temps, il y a des valeurs d'opposition très fortes entre les gens. On construit une société qui oppose et d'un seul coup on décomplexe des gens qui pourraient se sentir un petit peu mal d'en exploiter d'autres parce que c'est bien de faire de l'argent ! Or, il y a une nécessité d'avoir un sentiment de culpabilité, ça s'appelle la morale et nous en avons besoin. Tous ces rapports génèrent beaucoup d'amertume et ça crée des clivages qui sont assez désagréables à vivre ! »

Vous avez réalisé "Le pressentiment" en 2006. Bientôt un retour derrière la caméra ?

« Début 2015, je devrais tourner une libre adaptation de L'homme que l'on prenait pour un autre de Joël Egloff… » Suite au prochain épisode…

1 - Robert Guédiguian : réalisateur et producteur français



Un soutien adapté
à chaque situation !

La Centrale de Services à Domicile apporte une aide adéquate à chaque situation de vie, ces interventions peuvent être d'ordre médical ou social. En effet, des soins infirmiers à l'ergothérapie en passant par une aide-ménagère, les prestations de la CSD sont diverses et variées.
Mais connaissez-vous le service des gardes à domicile, le service Répit ou encore les gardes d'enfant malade ? Focus sur des aides adaptées !

Les gardes à domicile

La vie nous confronte parfois à une perte d'autonomie qui nécessite alors un accompagnement de tous les instants. C'est dans ces moments-là que les gardes à domicile entrent en jeu… Leur présence s'organise en complémentarité avec l'entourage, afin de proposer un accompagnement adapté aux réalités de vie de chacun.

Mais concrètement que fait une garde à domicile ?

Avec un minimum de 4h et un maximum de 10h par prestation, les gardes jonglent avec différentes tâches ! Entre les soins corporels, la préparation et l'administration des repas, elles assurent un accompagnement actif de la personne et ce en toute sécurité. En d'autres mots, les gardes tentent de stimuler les bénéficiaires à travers le jeu, la cuisine, le chant, les balades ou à travers des tâches de la vie de tous les jours et ce afin d'inclure la personne dans son quotidien. Près de soixante gardes à domicile se partagent le territoire de la Province de Liège, elles vont de foyer en foyer et ce 7 jours sur 7 et 24h sur 24.

Une aide ne s'improvise pas !

Avant de mettre une aide en place, une enquête préalable est réalisée par une assistante sociale qui définit un projet et identifie les besoins de chacun. L'occasion également de faire le point avec l'entourage sur le fonctionnement du service. Les gardes viennent en soutien mais à aucun moment, elles ne peuvent se substituer à une institution ou à l'entourage. Un plan d'aide n'est jamais figé, il s'affine au fur et mesure des prestations, d'où l'importance de collaborer avec l'ensemble des autres intervenants au domicile (médecin, infirmiers, aides familiales, famille) afin d'envisager une prise en charge globale et cohérente.

Le coût des prestations est calculé selon les revenus du ménage. Pour plus d'informations contactez la CSD : 04/338 20 20

Le service Répit

Autre situation, autre prise en charge… Les gardes Répit sont à la disposition des familles touchées par le handicap. Le besoin d'une pause se fait sentir, quelques heures de liberté seraient les bienvenues mais difficile de trouver des relais dans l'entourage pour prendre soin de la personne en situation de handicap. Les aidants proches sont souvent désarmés face au manque de possibilités d'accueil. L'objectif de Répit est de proposer une prise en charge à domicile ponctuelle en adéquation avec le manque d'indépendance et d'autonomie de la personne.

Le service est assuré par une équipe de professionnels qualifiés et expérimentés. Encadrés par une éducatrice spécialisée, les gardes Répit bénéficient d'une formation continuée et spécialisée dans l'accompagnement de l'enfant et de l'adulte handicapés.

La créativité au centre de la prise en charge !

Répit joue un rôle préventif auprès de la famille qui est confrontée quotidiennement au handicap et à l'épuisement physique, psychique et moral que cela engendre… Les rôles des gardes Répit sont variés, il y a tous les actes plus techniques comme les soins corporels, la préparation des repas, la surveillance mais les gardes n'arrivent jamais les mains vides !





Munis d'une valisette d'activités, les gardes proposent de nombreuses activités ludiques tant d'intérieur que d'extérieur (réalisation d'un jeu de l'oie, …). Sortir du contexte familial n'est pas rare, que ce soit pour aller à la piscine ou alors pour participer à des activités organisées par Espace Différences ou par l'ASPH par exemple. Les gardes s'adaptent aux demandes des aidants proches mais aussi au contexte du moment !

Répit pour qui et à quel prix ?

La personne en situation de handicap doit être âgée de maximum 64 ans et être en situation de dépendance lourde avec le besoin d'aidant proche à domicile, ces conditions sont établies après un enregistrement auprès de l'AWIPH (Agence Wallonne pour l'Intégration de la Personne Handicapée). Un plafond de 300 heures par an et par personne handicapée est également prévu par l'AWIPH. Il est conseillé aux familles de s'inscrire préalablement et un dossier sera préparé à domicile pour répertorier un maximum d'informations afin d'assurer une prise en charge optimale !

Dans le cadre de l'assurance complémentaire, Solidaris intervient dans les frais de garde d'un enfant ou d'un adulte handicapé et ce à raison de 2€ par heure de garde. La participation financière est établie en fonction des revenus des parents/aidants principaux si la personne n'a pas de revenus personnels.
Pour plus d'informations contactez la CSD : 04/338 20 20

Mais aussi :
L'Association Socialiste de la Personne Handicapée de la Province de Liège
Rue Douffet, 36 - 4020 Liège - 04/341.75.44 - asph.liege@solidaris.be
Espace Différences : 04 341 63 06 (en matinée)
espacedifferences.liege@solidaris.be

Les gardes d'enfant malade

Votre enfant est malade rien de bien méchant mais il doit rester à la maison, vous préféreriez rester à ses côtés mais votre travail ne vous le permet pas et votre entourage n'est pas disponible, alors faites appel au service « garde d'enfant malade » de la CSD ! Des puéricultrices expérimentées vous permettent de travailler en toute sérénité en veillant au bien-être de votre enfant.
La prise en charge est fixée à 6€par heure, avec un forfait de 5€pour les frais de déplacement. Dans le cadre de l'assurance complémentaire, Solidaris intervient jusqu'à 40 €par journée complète (10h) de garde soit 4 €par heure (pendant une période maximale de 10 jours par mois et 30 jours par année civile), soit jusqu'à 1200€par an. Cette indemnité est accordée pour l'enfant malade âgé de 3 mois à 15 ans, lorsque les deux parents (ou le parent vivant seul avec l'enfant malade) exercent une activité professionnelle.

Une prise en charge « magique » !

Avant toute chose, la garde assure la bonne prise des médicaments prescrits par le médecin ainsi que de ses repas et les différents soins d'hygiène. A l'image d'une Mary Poppins, la garde dispose d'une valisette d'activités, contenant mille et une idées créatives pour passer le temps et oublier les bobos… Les activités sont adaptées en fonction des capacités et des intérêts de l'enfant.

Comment anticiper ?

1. Remplissez votre dossier de prescription sur demande à la CSD
2. Envoyez ensuite ce dossier au Service des Gardes enfant malade

   Par mail : gem.csdliege@solidaris.be
   Par courrier : CSD, rue de la Boverie 379, 4100 Seraing

Pour plus d'infos contactez la CSD : 04/338 20 20



Une IRM
à la Clinique André Renard à Herstal !

L'Imagerie par Résonnance Magnétique (IRM) a fait son entrée en juin dernier à Herstal ! Cette nouvelle offre médicale de pointe est le fruit d'une collaboration de trois partenaires : le CHU de Liège, le Centre Hospitalier Hutois et La Clinique André Renard à Herstal. Plus qu'une simple nouveauté, l'IRM s'impose de plus en plus dans l'arsenal diagnostic de la médecine actuelle : sensible et précis, cet examen est non invasif et non irradiant. L'outil est donc indispensable pour un hôpital en pleine expansion ! Mais concrètement, comment l'IRM fonctionne-t-elle ? Remplace-t-elle la radiographie et le scanner ? Est-elle indiquée pour tous ? Le **Dr Jean-Flory L.Tshibanda,** radiologue à la Clinique A. Renard et au CHU de Liège, répond à nos questions…



Docteur Tshibanda, comment définiriez-vous l'IRM de manière simplifiée ?

« L'imagerie par résonance magnétique (IRM) est un examen consistant à placer le patient dans une machine qui produit un champ magnétique très intense mettant le corps en situation d'être examiné à l'aide d'une antenne émettrice et réceptrice d'ondes qui font réagir différemment la graisse et l'eau des tissus examinés suivant que ceux-ci sont normaux ou malades. Ces réactions génèrent des informations qui vont être transformées par des ordinateurs puissants en images très précises de la partie du corps examinée. Suivant l'organe exploré, l'examen peut durer 25 à 45 minutes pendant lesquelles le patient est constamment sous une surveillance visuelle et auditive. Il peut communiquer à tout moment avec la personne qui fait l'examen ».

Quel est l'intérêt majeur de l'IRM ? L'objectif est-il le diagnostic ?

« Premièrement, l'IRM est un examen sans irradiation contrairement à la Radiographie, au CT Scanner, à la Scintigraphie et au PET. Deuxièmement, elle permet d'obtenir pour la plupart des maladies des images d'une qualité et d'une précision inégalées par rapport aux autres techniques d'imagerie. Elle vise l'obtention d'un diagnostic le plus précis possible. »

Dans quels cas a-t-on recours à l'IRM ?

« L'IRM est désormais l'examen de première intention pour la plus part des maladies du cerveau, de la sphère ORL et de la moelle épinière ou osseuse. Elle est de plus en plus utilisée dans l'exploration du cœur, du foie, du petit bassin, des vaisseaux ou encore des intestins et des seins. Rares sont les pathologies pour lesquelles l'IRM n'est pas l'examen de choix (maladies pulmonaires…). »

L'IRM remplace-t-elle la radiographie et le CT Scanner ?

« L'IRM peut avantageusement remplacer, dans la plupart de leurs indications, la radiographie et le CT Scanner. Ces techniques irradiantes restent cependant indispensables dans les bilans des pathologies pul-



monaires, dans certains bilans digestifs ainsi que dans le diagnostic et le suivi des pathologies osseuses corticales par exemple. Leur meilleure accessibilité et rapidité d'exécution fait qu'elles restent les techniques de première ligne en urgence. In fine, ces différentes techniques se complètent plus qu'elles ne s'excluent. Le choix sera toujours fait pour la plus grande efficacité diagnostique dans les meilleurs délais.

Quelles sont les contre-indications à la réalisation d'une IRM ?

« Les contre-indications de l'IRM sont surtout liées aux effets du champ magnétique qui attire tous les objets ferromagnétiques. Cet examen ne peut pas être réalisé pour les patients ayant un corps étranger métallique intraoculaire (limailles de fer ou autres) ou un matériel ferromagnétique implanté tel que le pacemaker (sauf les modèles IRM compatibles), un implant cochléaire, une ancienne valve cardiaque métallique, un ancien clip vasculaire intracrânien... Un questionnaire plus exhaustif est systématiquement remis lors de la prise de rendez-vous pour vérifier l'absence de telles contre-indications et un contrôle est fait avant la réalisation de l'examen. »

La Clinique André Renard
Rue André Renard, 1 - 4040 Herstal
Prise de rendez-vous : Téléphone : 04/248.72.30

[1] Source : Fondation contre le cancer - www.cancer.be

Quand les enfants ont des HORAIRES DE MINISTRES !



D'ici une petite dizaine de jours, les vacances ne seront plus qu'un lointain souvenir ! La rentrée scolaire pointe le bout de son nez et cette nouvelle année pose souvent de nombreuses questions d'organisation… Entre les cours de natation, le judo, le dessin, les mouvements de jeunesse et une activité musicale, parents et enfants s'épuisent… alors comment choisir sans se ruiner et sans se fatiguer ?

Quelques pistes pour un début d'année serein !

Extra-scolaire, kesako ?

D'un milieu social à l'autre, les activités dites « extra-scolaires » ne sont pas toujours égales. En effet, dans les familles plus précarisées, parfois la seule occupation proposée est la télévision. Par contre dans d'autres familles, les enfants ont jusqu'à quatre activités par semaine. Ces dernières varient généralement du sport aux cours artistiques. Alors y-a-t-il une bonne formule ? Tout d'abord, Jean Jadot, psychologue au Centre de Réadaptation Ambulatoire pour enfants de Herstal, nous explique qu'il est nécessaire de s'entendre sur la définition « d'activité extra-scolaire ». Les loisirs réalisés avec les parents (comme par exemple la lecture, les jeux de société et les balades) sont aussi des activités extra-scolaires à part entière, de plus elles ne sont pas onéreuses. Ces contacts familiaux ont toute leur importance car ils privilégient la relation avec l'enfant plutôt que la performance comme c'est souvent le cas dans notre société ! « Jouer avec les copains », sans qu'il n'y ait d'activité déterminée ni d'encadrement « strict » est aussi nécessaire pour l'enfant, là encore la relation est au centre des échanges et c'est tant mieux !

Multiplier les activités pour réussir dans la vie : un leurre…

Aujourd'hui, la classe moyenne a peur pour l'avenir de ses enfants, les conditions pour l'obtention d'un emploi sont angoissantes. Le taux de chômage inquiète et certains parents pensent qu'il faut multiplier les activités extra-scolaires afin de permettre à l'enfant d'évoluer dans la société. Jean Jadot nous précise que cette idée est un leurre, aucune étude scientifique ne permet de confirmer cette hypothèse.

Notre société se focalise sur la performance et sur la réussite. Les loisirs de nos enfants ont été contaminés par cette tendance du « toujours plus et toujours mieux ». Cette pression peut entraîner des phénomènes d'anxiété et de dépression mais aussi d'épuisement. Jean Jadot recommande de mettre en avant d'autres valeurs qui amèneront l'enfant à se réaliser personnellement. Par exemple pour un sport, privilégions l'envie d'améliorer la condition physique, de développer le compagnonnage, les relations avec les pairs et d'intégrer les règles de jeu et ce dans un esprit ludique et de plaisir !

Si ces activités peuvent engendrer des angoisses, l'activité encadrée a de très bons côtés. Elle va permettre à l'enfant d'enrichir sa personnalité, ses relations et sa culture. Sans oublier que pour certains, ces temps de loisirs vont leur permettre d'être valorisés et reconnus alors qu'ils ne le sont peut-être pas dans le milieu scolaire.

Un projet familial !

8 ans est l'âge à partir duquel l'enfant peut commencer à prendre des

décisions par rapport à ses activités. C'est important qu'il puisse choisir en fonction de ses envies mais aussi en fonction des réalités de chacun : Temps de trajet, durée, coût. Le projet doit se discuter en famille, Jean Jadot préconise d'expliquer les limites, les enfants sont tout à fait capables de les comprendre. Déculpabilisez, et comme le dit Jean Jadot « on fait ce que l'on peut ! ». Attention tout de même, à ne pas imposer et à ne pas se projeter sur l'enfant, si vous en tant qu'enfant vous avez toujours voulu faire de la danse, ce n'est peut-être pas le cas de votre marmot. Le désir, le plaisir et les besoins de l'enfant sont à prendre en compte avant de faire un choix !

A quelle dose ?

On conseille généralement un maximum de deux occupations encadrées par semaine mais ce n'est pas une règle. Certains loisirs vont demander beaucoup d'investissement de temps. Entre les entraînements et les compétitions, l'activité va parfois monopoliser l'enfant 3 jours par semaine dans ce cas une seule activité largement. Ces activités ne doivent pas se faire au détriment des relations familiales et de l'école.

Des temps de repos pour s'inventer des histoires !

Il ne faut pas sous-estimer les temps de repos et les temps vides ! Ne rien faire du tout, ça fait du bien et ça s'avère nécessaire. Il faut laisser l'enfant dans son imaginaire avec ses livres et ses jouets… Ces moments favorisent le développement des processus de pensées comme la rêverie, la créativité et aussi l'appropriation des états de solitude. Un trop grand nombre d'activités peut engendrer des mécanismes de fuite par rapport à la solitude. Certains enfants deviennent alors hyperactifs car ils n'ont jamais eu l'habitude de s'ennuyer…

Vous souhaitez des activités adaptées pour vos enfants ? Vous voulez remettre le jeu au centre de vos activités familiales ?

Latitude jeunes vous propose des vacances, des projets, des activités... pour les enfants et les jeunes mais aussi une ludothèque ouverte à toutes et à tous, enfants, jeunes et adultes pour jouer et tester librement les jeux avant de les emprunter.



Plus d'infos ?
Latitude Jeunes - Rue Douffet, 36 - 4020 Liège
04/341 63 52 - latitudejeunes.liege@solidaris.be
www.solidaris-liege.be

LA BOÎTE À TARTINES en question !

Autre interrogation qui arrive avec la rentrée scolaire : la boîte à tartines, comment la rendre savoureuse et équilibrée ? Manger avec les yeux, telle est la devise des japonais, nous ferions bien de prendre exemple sur leur « bento box », ces lunch font voyager les petits mais il faut bien le dire les grands ne cracheraient pas dessus non plus ! Mais trêve de plaisanteries, comment s'en inspirer en tenant compte de la course effrénée du matin ?

Le plaisir des yeux mais pas seulement…

Il y a tout de même quelques petits trucs et astuces dont on peut s'inspirer au quotidien comme par exemple : varier les couleurs, les saveurs et les textures des aliments. Si la présentation est importante, la composition nutritionnelle n'est pas à négliger, Séverinne Titaferrante Diététicienne à la Clinique André Renard à Herstal nous livre quelques conseils…

Les habitudes alimentaires se construisent pendant l'enfance. Plusieurs études ont montré qu'après l'épisode alimentaire anarchique de l'adolescence, l'adulte reprend ses habitudes alimentaires reçues pendant l'enfance. D'où l'importance d'une alimentation équilibrée de 3 à 12 ans.



Pour ce faire, voici quelques conseils nutritionnels :



- **Ajoutez un fruit** dans la boîte à tartines, préalablement nettoyé afin d'éliminer un maximum de résidus de pesticides. Evitez autant que possible d'y ajouter du sucre.

- N'hésitez pas à **jouer avec les légumes** : une carotte râpée, des bâtonnets de concombre, de céleri, des petites tomates cerises, quelques petits morceaux de choux-fleur,… **Variez leur forme (crus, cuits, en potage,…), les couleurs, les sortes,…**

- Préférez le **pain complet** et les **produits céréaliers complets.**

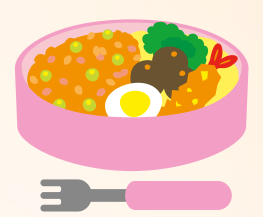
- N'oubliez pas des **produits laitiers,** il est recommandé d'en consommer **3 à 4 portions par jour.** Privilégiez ainsi le lait et les yaourts. Les desserts lactés contiennent plus de matières grasses, de sucre et moins de calcium, proposez-les seulement de temps en temps au dessert.

- Concernant la garniture des tartines, **préférez les fromages aux charcuteries** qui contiennent souvent beaucoup de sel. **N'oubliez pas le poisson** (thon, saumon, sardines,…) au minimum 1 fois par semaine.

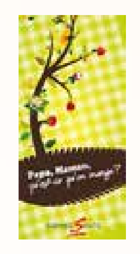
- **L'eau est LA boisson unique pour les enfants.** Ne l'habituez pas aux sirops ajoutés dans l'eau. Evitez au maximum les boissons sucrées. Les thés et cafés peuvent avoir un effet excitant et leur consommation doit être restreinte chez les jeunes enfants.
Notez aussi que **les boissons light sont à proscrire** avant 8 ans.

- **Le beurre est conseillé chez les enfants,** il contient du cholestérol qui est essentiel pour leur développement neuronal. Attention à ne pas leur donner des produits lactés visant à réduire le cholestérol.

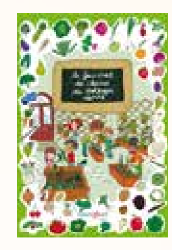




Les associations de Solidaris vous proposent des outils pour initier vos enfants et/ou vos élèves à une alimentation saine et ludique.
Pour commander ou télécharger les publications traitant du sujet, rendez-vous sur le site web :



« Papa, maman, qu'est-ce qu'on mange ? »



« le journal du potager »



« Abracadabra, goûte-moi ça »





En route vers l'emploi...

La vie professionnelle est parfois semée d'embûches et changer de voie, faire le point sur ses compétences, trouver une orientation ou encore se remettre à niveau, sont tant d'initiatives qui peuvent s'avérer nécessaires pour repartir du bon pied. Seul, le chemin peut être long et compliqué, afin de ne pas se perdre ou de se décourager, Retravailler vous donne des clés pour vous (re)mettre en route vers l'emploi !

Une équipe et des possibilités diverses et variées !

Asbl des FPS, Retravailler a une expertise de plus de 20 ans en orientation d'adultes. Dans ce cadre, l'égalité hommes-femmes n'est pas oubliée et fait partie intégrante des valeurs auxquelles adhèrent l'équipe de Retravailler. Isabelle, Annick, Marie, Emilie, Sylvie, Françoise, Pauline et Bénédicte sont formatrices et chaque jour, elles œuvrent à vous remettre en confiance. Entre les bilans de compétences individualisés ou collectifs, les remises à niveau vers un emploi de bureau, les formations en bureautique ou encore l'outplacement, les possibilités sont diverses et variées et surtout adaptées !



Focus sur les bilans de compétences

Regardons de plus près les bilans de compétences, pour nous y aider nous avons rencontré Sylvie Bouchez, formatrice à Retravailler. Les bilans s'adressent aux hommes et aux femmes de plus de 18 ans qui veulent faire le point sur leur recherche d'emploi et sur leurs compétences. Le module alterne phases collectives et entretiens individuels sur une durée d'environ 3 mois. Il existe également des modules courts d'orientation, qui eux, s'organisent en 10 entretiens individuels uniquement.



Sylvie, passeuse d'outils… Travaille pour Retravailler depuis 2007
Formatrice dans la phase collective des bilans de compétences

Sylvie pour vous le bilan de compétences, ça sert à quoi ? Quelle est votre approche ?

« C'est un moment où la personne se pose et prend le temps de réfléchir à son orientation professionnelle mais au-delà de ça, c'est l'occasion de prendre conscience de ses atouts et des points à améliorer. Le bilan va également permettre la compréhension de l'environnement socio-économique dans lequel on évolue. C'est aussi faire appel à la solidarité, se nourrir des expériences des autres car une orientation ne se construit pas en solo, tout comme la recherche d'emploi, …. L'avantage du groupe fait que l'on se sent moins isolé dans la difficulté. D'où l'importance de travailler la confiance en soi, en gardant à l'esprit l'objectif initial ! »

Qu'est-ce qu'un bilan positif ?

« Pour moi, il n'y a jamais de bilan négatif, je pars du principe que chaque fin de formation est positive. Certains auront trouvé une orientation, d'autres la force de se lever le matin et l'envie de se former. Je pense qu'après le bilan, les stagiaires deviennent acteurs de leur vie, ce qui amène souvent une réflexion par rapport au chemin qui reste encore à parcourir.»

Que souhaitez-vous apporter lors des bilans ?

« Je passe les informations, les outils, j'accompagne dans la réalisation des projets. Je veux leur apporter confiance en leur savoir-faire,



en leurs compétences. Je pense vraiment que c'est une opportunité que de s'inscrire dans cette démarche de quelques mois, on prend le temps de se centrer sur soi, ce qui est facilité par la structure et le cadre formatif. »

Qu'est-ce qui vous étonne chez les stagiaires ?

« Je suis souvent impressionnée quand des personnes reprennent des études de plein exercice, je trouve ça admirable ! Ou alors quand des personnes choisissent des orientations dans lesquelles on ne les attend pas nécessairement. Il y a quelques années, à l'issue d'un bilan de compétences , une jeune femme a décidé de se diriger vers la mécanique, son passe-temps est devenu un métier… Je suis souvent étonnée des ressources et du courage des stagiaires. »

Quelle est votre devise ?

« Être acteur et actrice de son projet professionnel, nous ne sommes pas dans l'aide mais dans l'accompagnement !»



Bientôt la rentrée…

C'est le moment idéal pour prendre un nouveau départ !
Vous souhaitez définir un projet professionnel, vous remettre à niveau en français et math ou approfondir vos connaissances en bureautique, voici le programme des formations que
Retravailler vous a concocté pour septembre :

Bilan de compétences

(sessions en groupe + entretiens individuels) :
Du 18/09 au 19/12/2014
Séance d'info le vendredi 22 août à 9h30
Module court individualisé
Entrée permanente

Bureautique

Du 8/09 au 18/12/2014
(dont 1 mois de stage en entreprise)
Séance d'info le mardi 19 août à 9h30

Remise à niveau vers un emploi de bureau
Du 15/09 au 15/12/2014
Séance d'info le vendredi 29 août à 9h30

Bilan de compétences à destination des travailleurs-euses

Entrée permanente

Contactez-nous pour vous inscrire !

Formations organisées avec le soutien de la Région Wallonne et de Forem Conseil.

Rue E. Remouchamps, 2 - 4020 Liège
04 341 24 24 - retravailler.asbl@skynet.be
www.retravailler-liege.be

Rejoignez-nous sur facebook :
www.facebook.com/retravailler.liege.asbl

Ecoles FPS

Enseignement de promotion sociale



Séances d'information à LIÈGE :

A l'Ecole FPS, rue Darchis, 20 à Liège

Tél. : 04 222 19 95 - 04 223 68 61 - 04 223 13 74

- Technicien-ne de bureau - 26/08 à 10h
- Secrétariat médical - 10/09 à 9h
- Spécialisation en secrétariat médical - 8/09 à 9h
- CEB (Certificat d'études de base) - 1/09 à 10h30
- C2D (Certificat du deuxième degré) - 4/09 à 9h
- CESS (Certificat d'enseignement secondaire supérieur - humanités générales) - 4/09 à 13h30
- Complément CESS (Associé à une formation qualifiante) - 2/09 à 18h
- Moniteur-trice en collectivités à orientation "Arts du spectacle" - 5/09 à 13h
- Animateur-trice sportif interculturel de prévention - 28/08 à 9h
- Auxiliaire de l'enfance - 27/08 à 10h30
- Français langue étrangère - Se présenter à partir du 1er septembre
- Habillement- Habillement Récup' - Artisanat - Patchwork - Ameublement - Ouvrier Tapissier Garnisseur - 28/08 à 15h ou à 18h
- Restaurateur-trice - 28/08 à 15h (ATTENTION : cette séance d'info se déroule à l'hôpital du Bois de l'Abbaye à Seraing)

A l'Ecole FPS, quai du Longdoz, 22 à Liège

Tél : 04/223.02.53

- Aide familial-e - Aide soignant-e - 01/09 à 13h30
- Infirmier-ère hospitalier-ère - 04/09 à 10h (séance info uniquement pour les personnes souhaitant s'inscrire en 3ème année).
  Pour les autres années, se renseigner à l'école.

Les procédures administratives d'inscription et les tests d'admission se déroulent après les séances d'information. N'hésitez pas à vous renseigner !

Autres unités de formation dès septembre (inscriptions à partir du 25 août)

- Cuisine - niveau 1 (lundi soir - de septembre à juin)
- Pâtisserie (samedi matin - de septembre à juin)
- Cuisine régionale wallonne (jeudi soir – de novembre à décembre)





Séances d'information à VERVIERS :

A l'Ecole FPS, Pont St-Laurent, 25 (2ème étage) à Verviers

Tél. : 087 300 551 - ecolesfps.verviers@solidaris.be

Rentrée scolaire du 1er au 15 septembre selon les cours.

- Section restauration : 02/09 à 10h

Commis de cuisine - restaurateur-trice

- Section aide-soignant-e - aide-familial-e : 03/09 à 9h30
- Section habillement - décoration intérieur : 04/09 à 10h
  Opérateur-trice en habillement, techniques de base en habillement et techniques spécifiques, ameublement, arts décoratifs, ouvrier tapissier garnisseur
- Formations générales : 05/09 à 10h

Informatique de base et Photoshop, Certificat d'études de base (C.E.B.), français / anglais

- Test de français : inscription obligatoire à partir du 22/08

Test d'orientation et cours à partir du 1er septembre

NOUVEAUTÉS

Aide-soignant-e - Aide-familial-e en 2 ans - Informatique en soirée.

Renseignements & inscriptions

À partir du 22/08, du lundi au jeudi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 15h30 et le vendredi de 9h00 à 12h00.



Infos : www.ecolefps.be - info@ecolesfps.be

Séances d'information à WAREMME-HANNUT :

A l'Ecole FPS, Av. de la Résistance 1A à Waremme

Tél. : 019 32 52 32

- Accueillant-e d'enfants : 09/09 à 9h30
- Auxiliaire de l'enfance : 11/09 à 9h30
- Artisanat : 09/09 à 17h30 et 11/09 à 17h30
- Habillement bases et spécialisations : 1ère semaine de septembre
- Rentrée Aide-soignant-e (suite tronc commun) : 18/09 à 8h30

Rue G. Gaspard, (salle Nosse Mohonne) à Grand-Axhe

Tél. : 019 32 52 32

- Artisanat : 09/09 à 10h00

Rue de l'Eglise, 10 à Hannut

Tél. : 019 32 52 32

- Aide-soignant-e / aide familial-e : 05/09 à 9h30
- Restaurateur-trice : 1er, 2 et 4/09 à 9h (durée : 10 mois !)
- Habillement bases et spécialisations : 1er et 2/09 à 17h30, 03/09 à 8h30, 04/09 à 10h00.



Lieu de rencontre enfant/parent

Un espace privilégié pour les petits de 0 à 3 ans accompagnés d'un de leurs parents.
Un espace de jeux, de jouets, de livres... appropriés et adaptés aux tout-petits.
Un endroit doux et accueillant pour rencontrer d'autres enfants et d'autres parents.
Un lieu de ressources pour les parents.
Un lieu de socialisation douce pour les enfants.

Les lundis et mercredis matin de 9h30 à 12h00

Dans les locaux de Latitude Jeunes, rue E. Remouchamps, 2 (2ème étage) à 4020 LIEGE (près de la Médiacité).

Renseignements & inscriptions :
04 342 73 13 • 04 366 04 54 • petiteenfance.latitudejeunes.liege@solidaris.be

Latitude Jeunes

Accueil extrascolaire - Ateliers créatifs - Mouvement de jeunes - Stages



Activités pour enfants

Centres d'expression et de créativité

Ateliers créatifs pour les enfants sur différentes thématiques. Pour stimuler l'imagination, explorer des techniques, manipuler les couleurs, les matières, les sons, découvrir et explorer, bouger, jouer, dessiner, peindre, créer…

4 endroits :

- **Xhovémont :** le mardi de 15h30 à 18h30, pour les 2,5 - 5 ans : Histoires, rythmes, sons et mouvements et le vendredi de 15h30 à 18h30, pour les 6 - 12 ans : Art et Nature
- **Chênée :** le mercredi de 13h à 18h30, pour les 5 - 12 ans : Art et Nature
- **Longdoz :** le mercredi de 14h à 17h, pour les 6-12 ans : Art et Sciences
- **Thier à Liège :** le jeudi de 15h30 à 18h30, pour les 6 - 12 ans : Arts Plastiques

Les Ateliers du samedi

Activités parents-enfants (jusque 14 ans). Un samedi matin par mois, dès 9h. Des jeux, du sport, de la créativité… chacun-e à son rythme.

Prochaines dates : 11/10, 08/11, 13/12.

Congé de Toussaint du 27 au 31/10

Stage découverte Équitation (Big l'Alloue)

Au manège de l'Alloue à Flémalle.

Age : 3-12 ans

Prix : 90€/semaine

(réduction de 10% dès le 2ème enfant)



Accueil-vacances

Lieu : Centre culturel de Chênée

Age : 4 - 12 ans

Prix : 7€/jour

Pensez déjà aux vacances de Noël !

Retrouvez toutes nos propositions de stages et accueil-vacances sur www.solidaris-liege.be/associations ou dans notre brochure hiver, disponible dès septembre !

En attendant Saint-Nicolas

Venez découvrir les nouveaux jeux de la saison et les tester avant de faire vos achats et cadeaux de fin d'année !

Le samedi 22/11 de 14h à 18h.

Entrée gratuite, goûter offert.

Les accueils du matin

Accueil des enfants avant l'école, de 7h à 8h30, dans nos locaux du quartier du Longdoz à Liège. Petit déjeuner possible. Participation financière : 1€ par jour.

Avec l'aide de la Fédération Wallonie-Bruxelles, du Service de la Jeunesse de la Province de LIEGE, de la Ville de LIEGE - Echevinat de la Jeunesse, du FESC (ONAFTS) et de nos partenaires.

Activités pour jeunes

Les Soirées jeux

Un vendredi par mois, on se retrouve dans le cadre convivial de la ludothèque pour une soirée jeux de société, autour d'un thème proposé par nos animatrices. Pour jeunes et adultes. Entrée gratuite, boissons et petite restauration à petits prix.

Prochaines dates : 17/10,14/11 et 19/12.



Le Mouvement de jeunes

Rejoins nos groupes pour faire entendre ta voix, t'impliquer dans des actions citoyennes, et surtout t'amuser ! Atelier bidons, groupe pour un monde plus égalitaire, projet Sénégal, sorties photos, soirées jeux… ou encore ton propre projet à créer !



Formation d'animateurs et animatrices

Pour obtenir son brevet (reconnu par la communauté française) d'animateur de centre de vacances. Le prochain groupe débute à la Toussaint !





Infos & inscriptions : 04 341 63 73 - latitudejeunes.liege@solidaris.be
Rue E. Remouchamps, 2- 4020 Liège - www.solidaris-liege.be/associations

Espace DiFFéReNCeS & ASPH

Activités pour enfants, jeunes et adultes avec et sans handicap



Les Ateliers du mercredi après-midi

Activités créatives, sportives, d'expressions... adaptées.
Public : 5 à 12 ans de 13h30 à 16h30
13 à 18 ans et + de 14h30 à 17h30
Rencontre d'information : 10/9 de 14h00 à 16h00. Reprise des ateliers : 17/09
Lieu : Liège.
Prix : 50€* / 90€ pour les non affilié-e-s

Ateliers à la rencontre de soi, des autres, de l'amitié et de l'amour

Ateliers sur la vie affective et sexuelle animés par Espace Différences en collaboration avec le Centre de Planning Familial des FPS de Liège.

Public : jeune avec handicap de 18 ans et +
Date : du 27/10 au 31/10 de 10h00 à 15h00
Séance d'information le 24/09 à 17h00
Lieu : Liège
Prix : 30€€(frais administratif et logistique)

Parents, parlons-en !

6 ateliers-rencontres pour les parents sur le vie affective et sexuelle de leur enfant/jeune. Animé par une sexologue spécialisée.
Public : parent d'enfant/jeune en situation de handicap.
Séance d'information le 17/09 à 18h00 à Liège.
Prix : 65€ (frais administratif et logistique)

L'Entracte

Groupe de parole à destination des aidants proches, animé par une psychologue. Création d'un Groupe à Herstal, à la clinique André Renard mais aussi à Verviers et à Wanze.
Séances d'informations :
01/09 : 18h00 à Herstal
03/09 : 15h00 à Herstal
09/09 : 17h00 à Verviers
20/10 : 15h00 à Wanze

Activ'Toi

Tu as envie de t'exprimer sur tes loisirs ? Alors viens nous rejoindre et ensemble, construisons, organisons nos vacances...
Public : 18 ans et +
Séance d'information à 18h le 15/09 à Liège et le 16/09 à Verviers

Créons nos samedis !

Viens découvrir quelques « trucs et astuces » pour te débrouiller encore un peu plus, oser t'exprimer, apprendre à donner ton avis et prendre part aux décisions qui nous concernent. Atelier toutes les 3 semaines.
Public : 18 ans et +
Séance d'information le 04/10 de 14h00 à 16h00 à Liège.

Après-midi " ξauto "

Venez profiter d'un après-midi détente en famille et partez à la découverte des animaux.
Public : famille avec enfant et jeune présentant des troubles autistiques
Date : samedi 11/10 de 14h00 à 17h00
Lieu : Parc Forestia - Rue Fond Marie, 563, 4910 Theux

Les soirées Thema

Soirée-débat autour de différents aspects du handicap ouverte à tous-tes : indépendant-e et autonome à mon domicile ! Deux ateliers proposés :

1) Comment puis-je adapter ma maison pour y vivre en sécurité ?
2) J'ai besoin d'aide à domicile, qui peut m'aider, qui dois-je appeler ?

Date : le 07/10 à Liège et le 14/10 Verviers de 18h00 à 21h30.
Prix : gratuit mais inscription indispensable.

* prix préférentiel réservé pour les enfants de moins de 12 ans affilié-e-s Solidaris en ordre de cotisations.

Toutes nos activités se déroulent, sauf exception, à :

Liège : rue E. Remouchamps, 2, 4020 Liège

Verviers : rue de Hodimont, 44, 4800 Verviers

Infos & inscriptions : 04 341 63 06 (en matinée uniquement) - espacedifferences.liege@solidaris.be
Rue Douffet, 36 - 4020 Liège - www.solidaris-liege.be/associations

Espace Seniors

Bien-être, épanouissement et santé des seniors

Activités de la rentrée

Espace Seniors vise prioritairement l'épanouissement et l'intégration sociale des seniors dans notre société, par l'information, la formation, la participation, l'engagement, l'accompagnement et la défense des droits des personnes de 55 ans et plus.

Voici les activités proposées :

- Formations aux nouvelles technologies : gsm, informatique…
- Formations et accompagnement de bénévoles papy et mamy's conteurs-euses et troubadours dans des projets tels que lecture aux enfants et lecture aux seniors
- Activités de loisirs : visite d'expositions, balade santé
- Voyages culturels, thématiques et bien-être organisés en Europe
- Animations en santé, sécurité, bien-être
- Participation active lors de manifestations diverses : salon Papillon, activités intergénérationnelles, revendications politiques, journée de la personne âgée du 1er octobre.

Tél. : 04 342 24 22
espaceseniors.liege@solidaris.be

Journée internationale des personnes âgées

Cette année, Espace Seniors a décidé de promouvoir la Journée internationale des personnes âgées, en proposant une journée thématique avec le Cinéma Sauvenière.

Pour en savoir plus sur la programmation de toutes ces activités, à partir de Septembre, prenez contact avec Espace Seniors.

Tél. : 04 342 24 22
espaceseniors.liege@solidaris.be

Vacances adultes et seniors

Des séjours accompagnés par une animatrice, en Belgique ou en France, avec des activités en groupe, des excursions, des découvertes…

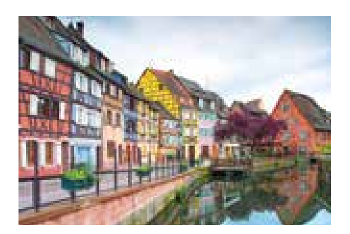
Prix avantageux pour les affilié-e-s Solidaris !

Prochaines destinations :

- Corse : les hauts lieux, du Nord au Sud. Découvertes et dégustations. Du 9 au 18/09. (en chambre double)
- Alsace : marchés de Noël et music-hall de Kirwiller. Du 8 au 10/12.

Toutes les infos dans notre dépliant « vacances adultes et seniors », demandez-le dans votre agence Solidaris ou contactez-nous.

Tél. : 04 341 63 52
vacances.fps.liege@solidaris.be



CPF FPS

Centre de Planning Familial des Femmes Prévoyantes Socialistes



ET SI ON SE DISAIT "JE"?

Atelier en 4 séances pour travailler l'affirmation de soi et la communication. Prochain groupe en septembre.

Renseignements & inscriptions : Centre de Planning familial des FPS 04 223 13 73.



ALTERNATIVES

Service gratuit destiné aux victimes de violences dans le couple.

Propose une écoute, un accompagnement psychologique et une aide dans les premières démarches, en toute confidentialité et dans le respect des choix des personnes. **Ne restez pas seul-e !**

Une initiative du Centre de Planning Familial des FPS en collaboration avec la Clinique André Renard et avec le soutien de la Région Wallonne.

AlternativeS - Clinique André Renard :
1, rue André Renard à 4040 Herstal
Prise de rendez-vous : 04 248 72 20 - Rens. : 04 248 75 98
violences.conjugales@arenard.be

FPS Femmes Prévoyantes Socialistes

Pour les adultes : Ateliers - Animations - Séances d'information



ATELIERS BIEN-ÊTRE

organisés par les FPS à Liège



Wendo

Méthode d'auto-défense, par et pour des femmes.
Développe la confiance en soi. Techniques simples et efficaces.
Adultes :
Dimanches 5 et 12/10 : 9h30 - 18h30 • Stage de 2 jours : 65€* / 70€
Adolescentes 12-14 ans :
Dimanches 19 et 26/10 : 9h30 - 16h30 • Stage de 2 jours : 75€* / 80€

Autodéfense verbale

Identifier les types d'agressions verbales, poser ses limites, développer des stratégies, gérer ses émotions.
Samedi 18/10 : 9h30 - 18h00
Prix par module : 35 €* / 40 €

Faites circuler l'énergie… Dansez !

En cercle, en ligne, country, créative, découverte musicale et rythmique… Le vendredi soir de 19h00 à 20h30
Prix : Affiliées Solidaris : 85 €/3 mois (7 € / séance)
Non-Affiliées : 95€/3 mois (7,90 € / séance)
Séance découverte : 29/08 et 12/09, 19h00 - 20h30
Inscription souhaitée 3€

Gestion des émotions

Apports théoriques et pratiques, stage de 2 jours
Les 23 et 30/11: 9h30 - 18h30
Prix par module : 70€* / 75€

Lieu : Rue E. Remouchamps, 2 - 4020 Liège
Infos & inscriptions : Asbl D-Clic : 0485 46 74 83
wendo@skynet.be - www.wendo.be

Gym douce Dames

Séances hebdomadaires d'1h animées par une kinésithérapeute.
6 horaires possibles. Inscription & paiement par trimestre

Atelier dos

Connaître, soigner et entretenir son dos.
5 séances de 1h30.
Les 30/09 et 7, 14, 21, 28/10 : 18h - 19h30
au Centre de Planning Familial FPS (rue des Carmes, 17 à 4000 Liège)
Prix : 30€€ 36€€
Infos & inscriptions : 087 32 76 57 ou 04 340 68 19
pascale.heyes@solidaris.be

Atelier d'expression scénique

10 ateliers d'expressions (les mardis de 13h à 15h30 à partir du 7/10) pour explorer le jeu d'actrices et aboutir à un court spectacle.
Lieu : Rue E. Remouchamps, 2, à 4020 Liège :
Prix : 20€.
Infos & inscriptions : 04 220 56 75 - marianne.ansay@solidaris.be

**prix préférentiel réservé aux affilié-e-s Solidaris en ordre de cotisations*

MAISON DES FEMMES D'ICI ET D'AILLEURS



Dès septembre, rue A. Magis 16 à 4020 Liège

- Atelier sport et bien-être pour les femmes au rythme de chacune
- Atelier informatique pour femmes débutantes ou d'approfondissement
- Atelier informatique pour débutants, public mixte
- Ateliers d'apprentissage du français et table de conversation en français
- Ateliers créatifs à partir de matériaux de récupération
- Atelier d'échanges de savoirs en cuisine et son petit potager
- Apéro-débat autour des inégalités femmes-hommes, une fois par mois en soirée.

Infos & inscriptions : 04 342 24 22 • maisondesfemmes@fps-solidaris.be

ATELIERS CRÉATIFS

Dans plusieurs localités de la Province de Liège, les FPS vous proposent divers ateliers créatifs : arts plastique, peinture sur soie, origami, poterie, bijoux, théâtre-action, tricot, broderie, cours de wallon, yoga, cuisine, natation, aquagym…

Infos & inscriptions : 04 341 63 42 • jocelyne.dejardin@solidaris.be

LANCEZ-VOUS POUR DE VRAI,

INSCRIVEZ-VOUS À

DRIVE MUT

Drive Mut

Réservé aux affilié-e-s Solidaris

30€ les **20h** de cours théoriques

Inscriptions et dates :

en agence Solidaris ou sur www.solidaris-liege.be/associations

60€ par cours pratique d'**1h30** en filière libre

Tél. : 02 515 06 31

Pour recevoir GRATUITEMENT le dépliant avec toutes les informations et le bulletin d'inscription, envoyez un mail à latitudejeunes.liege@solidaris.be

Solidaris mutualité

La Mutualité Socialiste

GAGNEZ

VOS PLACES DE CINEMA

cinéma le Parc — Churchill cinéma — cinéma Sauvenière

PAR TIRAGE AU SORT

Nous offrons des places pour le nouveau film du réalisateur anglais Ken Loach

Sous toute réserve de changement de programme

« JIMMY'S HALL »

JIMMY'S HALL

KEN LOACH

PAUL LAVERTY

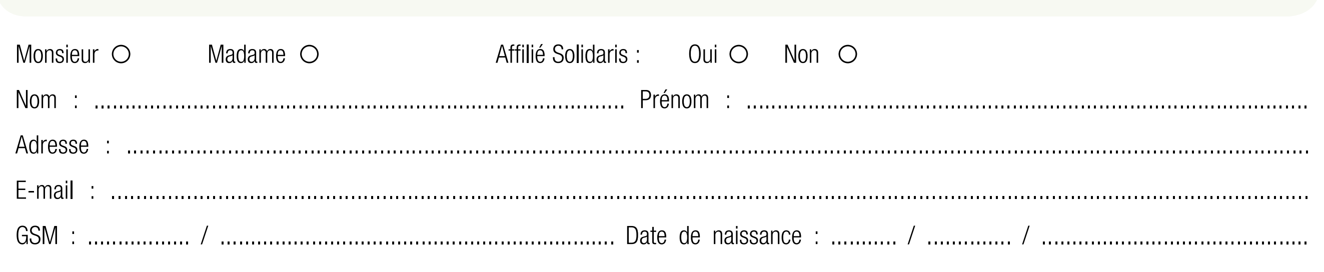
1) Citez un autre titre de film du réalisateur

....

2) Dans quelle ville de Wallonie aura lieu la Fête des Solidarités les 30 et 31 août ?

....

Renvoyez-nous vos réponses par la poste à la mutualité Solidaris - Service Communication au 36, rue Douffet à 4020 Liège ou sur www.solidaris-liege.be avant le 12 septembre 2014.



Monsieur ○ Madame ○ Affilié Solidaris : Oui ○ Non ○

Nom : .... Prénom : ....

Adresse : ....

E-mail : ....

GSM : .... / .... Date de naissance : .... / .... / ....

Les données que je communique, par le biais du présent formulaire de participation, sont conservées dans la base de données de la mutualité Solidaris (Mutualité Solidaris - Rue Douffet, 36 à 4020 Liège). En participant à ce concours, j'accepte qu'elles soient utilisées ultérieurement par la mutualité Solidaris à des fins informatives à propos des produits, services et initiatives développés par celle-ci. Je dispose du droit de m'opposer à toute utilisation de ce type en m'adressant à la mutualité Solidaris à l'adresse mail suivante : valerie.dumazy@mutsoc.be ou au 04 341 63 31

RECOMMANDEZ SOLIDARIS À VOS PROCHES

et recevez un chèque-cadeau d'une valeur de 10€

CHÈQUE-CADEAU
10€

Info : www.solidaris-liege.be

PLAISIR ET ALIMENTATION SONT LES MAÎTRES-MOTS DE « GOÛTEZ-MOI ÇA ! »

A travers ce programme, Solidaris promeut une alimentation de qualité pour tous.



« ART de VIVRES » propose un regard différent sur les fruits et légumes, l'occasion pour Solidaris de s'associer à cette exposition savoureuse et originale !

Goûtez-moi ça !

RAMA L. · SLABBINCK F. · DE HENAU R. · LOUIS A. · MUSIN M. · WAUTERS R. · BASTIN P. · BATEM · BRONCKART A. · ANDRIEN M. · GELUCK P. · LELOUP L. · SCIORTINO C. · KROLL P.

Art de Vivres

Exposition du 22 août au 21 septembre 2014

26 artistes
Peintres et sculpteurs

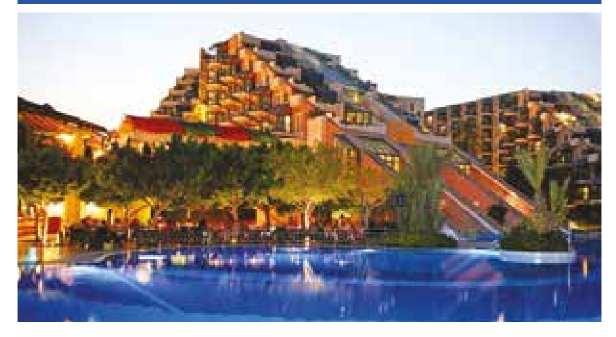
GALERIE LIEHRMANN

Boulevard Piercot, 4 - 4000 Liège - 04.223.58.93 - www.galerie-liehrmann.be



Nos voyages accompagnés et guidés

TURQUIE (Hôtel Limak Limra*****)



Riviera turque à 8 km de Kemer
Voyage accompagné du 7/11 au 16/11/2014,
soit 10 jours / 9 nuits

760€

Prix Affilié 760€ en ALL IN
(Prix non Affilié 790€) - Transfert en car de Liège compris

SICILE



Voyage accompagné du 10/06 au 17/06/2015,
soit 8 jours / 7 nuits en pension complète
Hôtel Santa Luccia Sabbie d'Oro***

880€

(Prix non affilié 915€)
Transfert en car de Angleur compris - Excursions incluses

LLORET DE MAR

PROMO



Du 17/10 au 26/10/2014,
soit 10 jours / 8 nuits en ½ pension
Hôtel H-Top Royal Star****



Voyage en car

N'hésitez pas à consulter les autres offres sur la Costa Brava

NORMANDIE

PROMO



Découvrez les plages du débarquement
du 27/10 au 30/10/2014,
soit 4 jours / 3 nuits en ½ pension
Hôtel Quatrans* situé au centre-ville de Caen**

389€

Voyage en car

Réservez votre voyage en ligne sur
WWW.SOLIDARIS-LIEGE.BE/AMPLITOURS

1 AGENCE À VOTRE SERVICE
Rue Grétry, 83 - 4020 LIEGE - Tél. : 04 340 50 40